

ist ein Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung, möchte Kinder bewegen und bietet ihnen ein Training im Bereich Rope Skipping (sportliche Form des Seilspringens) an. Rope Skipping eignet sich hervorragend, um Kindern eine gute sportmotorische Basis zu vermitteln. Im Team werden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl verbessert.

Des Weiteren können Kinder durch das Skipping Hearts-Programm etwas über ihr eigenes Herz erfahren. Schlägt mein Herz schneller, wenn ich springe? Was gehört auf mein Pausenbrot und warum ist es wichtig, auf eine gute Ernährung zu achten? Skipping Hearts gibt Antworten und die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Herz auseinanderzusetzen.

Am 16.10.20 absolvierte die 4a unter professioneller Anleitung einen Basic-Workshop. Die 4b wurde parallel dazu von Fr. Wildeis durch ein Skipping-Programm geführt.

